

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kehamilan terjadi melalui beberapa peristiwa, yaitu pembuahan (*fertilisasi*), pembelahan sel (*zigot*), implantasi pada dinding saluran reproduksi, dan pertumbuhan serta perkembangan zigot. Kehamilan menyebabkan terjadi perubahan fisiologis pada tubuh ibu hamil. Perubahan fisiologis tersebut meliputi perubahan organ sistem reproduksi, kulit, payudara, perubahan metabolik, perubahan hematologis, sistem kardiovaskuler, saluran pernapasan, sistem perkemihan, saluran pencernaan, sistem endokrin, dan sistem lain. Kehamilan menyebabkan peningkatan metabolisme energi, sehingga kebutuhan nutrisi selama kehamilan mengalami peningkatan. Kehamilan juga menyebabkan perubahan psikologis pada ibu hamil. Perubahan psikologis tersebut dipicu adanya perubahan hormonal selama kehamilan berlangsung. Hormon-hormon tersebut meliputi hormon estrogen, hormon progesteron, hormon HCG (*Human Chorionoc Gonadotropin*), dan hormon HPL (*Human Placental Lactogen*) (Sukarni dan Margareth, 2013). Pengaruh tingginya kadar hormon selama kehamilan terhadap emosi ibu hamil cenderung pada emosi negatif. Emosi negatif yang sering dialami oleh ibu hamil diantaranya adalah perasaan ibu hamil yang lebih sensitif, ibu hamil menuntut perhatian lebih, ibu hamil mudah cemburu dan mudah berempati (Werdiningsih, 2013). Ibu hamil yang tidak dapat mengendalikan emosi dapat menyebabkan stress saat kehamilan. Stress saat hamil dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil.

Kehamilan mempengaruhi perubahan sistem respirasi pada volume paru-paru dan ventilasi. Perubahan anatomi dan fisiologi sistem pernafasan selama kehamilan diperlukan untuk memenuhi peningkatan metabolisme dan kebutuhan oksigen bagi tubuh dan janin. Perubahan tersebut terjadi karena pengaruh hormonal dan biokimia. Relaksasi otot dan *cartilago thorax* menjadikan bentuk dada berubah. Diafragma menjadi lebih naik menjadi 4 cm, dan diameter melintang dada menjadi 2 cm. Perubahan ini menyebabkan perubahan sistem pernafasan yang awalnya pernafasan perut menjadi pernafasan dada, oleh karena

itu diperlukan perubahan letak diafragma selama kehamilan. Kapasitas inspirasi meningkat progresif selama kehamilan, volume tidal meningkat sampai 40%. Peningkatan volume tidal menyebabkan peningkatan ventilasi pernafasan per menit, yaitu jumlah udara yang masuk paru-paru dalam satu menit. pertukaran udara selama kehamilan akan meningkat, maka ibu hamil dianjurkan untuk bernafas dalam daripada bernafas cepat. (Irianto, 2014)

Perubahan hormon selama kehamilan menyebabkan ibu hamil mudah lelah, sehingga olahraga selama kehamilan sangat diperlukan untuk menjaga tubuh ibu hamil tetap bugar. Olahraga pada ibu hamil merupakan jenis olahraga yang dimodifikasi supaya olahraga tersebut tetap aman dan nyaman untuk ibu hamil dan janin yang dikandung. Olahraga yang dapat dilakukan pada masa kehamilan meliputi senam kegel, berenang, jalan kaki, jogging, bersepeda, senam hamil, dan senam yoga hamil. Senam kegel berfungsi untuk membantu ibu hamil dalam mengendalikan keinginan buang air kecil karena dorongan janin ke saluran kemih. Berenang dianggap aman untuk ibu hamil karena meminimalisir resiko cedera tulang, sendi, dan otot. Jalan kaki merupakan olahraga untuk latihan kardiovaskuler pada ibu hamil. Jogging untuk ibu hamil berbeda dengan jogging yang biasa dilakukan orang pada umumnya. Jogging pada ibu hamil dilakukan dengan lari-lari kecil yang ringan dan santai. Bersepeda yang disarankan dokter adalah sepeda statis indoor (*static cycle*). Senam ibu hamil dikhususkan untuk menyiapkan otot-otot ibu hamil agar lebih siap menghadapi proses persalinan. Senam yoga hamil dimanfaatkan ibu hamil untuk menjaga kesehatan dan emosional yang baik (Werdiningsih, 2013).

Senam yoga hamil merupakan senam yoga yang dimodifikasi khusus untuk ibu hamil. Senam yoga hamil saat ini sedang banyak diminati oleh ibu hamil sebagai alternatif olahraga selama kehamilan. Senam yoga hamil mempunyai manfaat fisik, manfaat mental, dan manfaat spiritual bagi ibu hamil (Islafatun, 2014). Di Indonesia, banyak berkembang akademi yoga dan *training center* yoga. Hal itu membuktikan bahwa animo masyarakat terhadap yoga sangat banyak.

Dari hal tersebut di atas, penulis ingin meneliti Pengaruh Senam Yoga Hamil terhadap Perubahan Kapasitas Paru dan Kualitas Tidur pada Kehamilan Trimester Ketiga.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh pemberian senam yoga hamil terhadap perubahan kapasitas paru pada kehamilan trimester ketiga?
2. Apakah ada pengaruh pemberian senam hamil yoga terhadap perubahan kualitas tidur pada kehamilan trimester ketiga?

C. TUJUAN

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui kebenaran tentang :

1. Ada pengaruh senam yoga hamil terhadap perubahan kapasitas paru pada kehamilan trimester ketiga.
2. Ada pengaruh senam yoga hamil terhadap kualitas tidur pada kehamilan trimester ketiga.

D. MANFAAT

1. Manfaat teoritis

Memberikan informasi dan menggambarkan tentang perubahan kapasitas paru dan kualitas tidur pada kehamilan trimester ketiga.

2. Manfaat praktis

- a. Hasil dari penelitian ini, dapat digunakan sebagai gambaran olahraga alternatif yang dapat dilakukan oleh ibu hamil.
- b. Hasil dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada tenaga medis dan instansi kesehatan yang menyediakan aktivitas senam yoga.